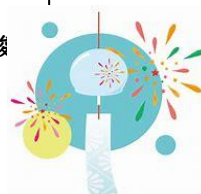


7月15日~7月27日

Tel:0743-64-3001

7月 15日 月曜	海の日  エネルギー 263 Kcal タンパク質 10.2g 脂質 13.0g	7月 22日 月曜	かに玉あんかけ ピーマン肉詰めフライ 干切り大根煮つけ わかめとしらすの酢の物 タレ付き肉団子 エネルギー 263 Kcal タンパク質 10.2g 脂質 13.0g
7月 16日 火曜	白身魚の磯辺フライ 枝豆入りオムレツ チャプチェ風 なます 高野含め煮 エネルギー 275 Kcal タンパク質 11.1g 脂質 10.2g	7月 23日 火曜	サバ大葉フライ 蓮根天ぷら 鶏の親子煮 カリフラワーと人参のあえもの ねり梅 エネルギー 383 Kcal タンパク質 17.6g 脂質 26.1g
7月 17日 水曜	豆腐ハンバーグきのこあん ブロッコリー辛子あえ メンチカツ ごぼうの甘辛煮 ミニ海苔 エネルギー 311 Kcal タンパク質 11.0g 脂質 15.7g	7月 24日 水曜	鶏むねからあげ酢豚風 マカロニサラダ 法蓮草と白菜の土佐あえ 高野含め煮 エネルギー 351 Kcal タンパク質 17.8g 脂質 16.4g
7月 18日 木曜	サクッと旨じゃがコロッケ 肉焼売 大豆のトマト煮込み もやしのナムル こんにやく煮 エネルギー 316 Kcal タンパク質 12.4g 脂質 12.0g	7月 25日 木曜	豆腐ハンバーグ プレーンオムレツ 高野と山菜煮 キャベツサラダ 里芋煮っころがし エネルギー 418 Kcal タンパク質 16.3g 脂質 24.2g
7月 19日 金曜	瀬戸内塩しモンチキンカツ オムレツマトソース ひじき炒り煮 カリフラワーとレーズンのサラダ ビスケット エネルギー 313 Kcal タンパク質 11.8g 脂質 15.1g	7月 26日 金曜	鶏モモからあげ甘酢あんかけ ペンネサラダ 蓮根おかか炒め 花型さつま エネルギー 490 Kcal タンパク質 26.1g 脂質 27.0g
7月 20日 土曜	イタリアンメンチカツ ペンネサラダ 高野と山菜煮 小松菜土佐あえ 花さつま煮 エネルギー 390 Kcal タンパク質 17.3g 脂質 20.6g	7月 27日 土曜	焼き栗コロッケ 焼きうどん わかめと玉ねぎの蒲鉾煮 白菜お浸し フルーツ エネルギー 294 Kcal タンパク質 8.5g 脂質 11.8g

＜クエン酸の働き＞ 柑橘類に豊富な酸っぱい成分が疲労回復や健康保持などに大きな力を発揮してくれます。夏バテしたときに、酸っぱいものが食べたくなった経験はありませんか？それはもしかしたら、疲れた体がクエン酸を求めているのかも知れません。クエン酸が豊富に含まれている食材（クエン酸は、おもにレモンやグレープフルーツなどの柑橘類に豊富に含まれているため、サラダやジュースにするのもひとつの方法。お酢や梅干しなどを利用すれば、海藻の酢のものや梅干しを使ったディップなど、簡単な料理からも摂取できます。オススメの献立 - カルシウムにビタミンCもたっぷり！ 材料と作り方（1人分）①レモン1個を絞って果汁をコップに入れる。②①に蜂蜜を大さじ半分を加えて、よく混ぜる。③②に牛乳150mlを注ぎ、よくかき混ぜる。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。